

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 302  
И.В.Захарова  
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью  
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852  
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Владелец: Захарова И.В., директор  
Действителен: до 23.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Легкая атлетика»**

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Бовинова Наталья Николаевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В последнее время Правительство нашего государства отмечает особую значимость развития физической культуры и спорта и его влияния, как на повсеместное улучшение физического состояния подрастающего поколения, так и на социальный фактор, способствующий поддержанию нравственного и духовного здоровья населения. Отмечено что в нашей стране, за период обучения в школе, состояние здоровья детей значительно ухудшается. Это связывают, в первую очередь, с ухудшением экологической ситуации в северо-западном регионе и с малоподвижным образом жизни детей.

Для нормального развития и поддержания здоровья ребенка, ему необходимы регулярные физические нагрузки.

Учебная программа по легкой атлетике составлена на основе нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщенного передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

**Адресат программы:** программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на школьников в возрасте от семи до двенадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года.

Программа рассчитана на многократное повторение, дети могут посещать секцию и после прохождения обучения.

**Направленность программы-** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы** заключается в том, что занятий физической культурой в школе недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Лёгкая атлетика является базовым видом спорта, как для любой образовательной программы, так и для любого вида спорта. Она доступна всем возрастам, в любых условиях и наличия материально-технической базы. Лёгкая атлетика развивает все основные физические качества, а как результат организм занимающихся становится здоровым, сильным, быстрым и выносливым.

**Цель программы:**

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, а также подготовка спортивного резерва.

## **Задачи программы.**

### Развивающие:

- развить физические качества и способности учащихся
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- развить координационные и кондиционные способности учащихся;
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию учащихся;
- подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;

### Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- формировать знания о истории видов легкой атлетике, о средствах и методах;
- расширить двигательный опыт по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

### Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- воспитывать целеустремленность, смелость и решительность;
- воспитывать дисциплинированность и ответственное отношение к инвентарю;
- формировать стойкий интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования.

## **Условия реализации программы**

### **Условия набора и формирования групп:**

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 7 до 12 лет.

В коллектив могут быть приняты дети и старше 12 лет. В таком случае им нужно сдать удовлетворительно контрольные нормативы.

Зачисление производится на основе письменного заявления родителя/законного представителя с обязательным медицинским допуском. Особое внимание уделяется допуску учащихся к соревнованиям.

Программа предусматривает возможность индивидуального подхода к реализации освоения необходимых знаний и умений и навыков, а также введение дополнительных тем при быстром и качественном усвоении материала. Ребенок может быть допущен на второй год обучения без прохождения базового курса в данном коллективе при условии, что

покажет необходимые знания и умения (в соответствии с условиями, прописанными в ожидаемых результатах освоения программы первого года обучения).

#### **Необходимое кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог с высшим профессиональным образованием.

#### **Необходимое материально-техническое оснащение.**

Наличие спортивного зала; гимнастических матов, скамеек и стенок; набивных и баскетбольных мячей; скакалок. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

*Программа трех лет обучения направлена на:* ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

#### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Формы организации занятий:**

- Тренировочные занятия;
- Тестирование;
- Беседы;
- Игры;
- Открытые занятия;
- Соревнования.

**Календарный учебный график**  
 к дополнительной  
 общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Лёгкая атлетика»  
 Возраст учащихся: 7-12 лет  
 Срок реализации: 3 года (648 часа)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.22	25.05.23	36	216	3 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09.23	25.05.24	36	216	3 раз в неделю по 2 часа
3 год	02.09.24	26.05.25	36	216	3 раз в неделю по 2 часа

**Учебный план 1 года обучения**  
 к дополнительной  
 общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Лёгкая атлетика»  
 Возраст учащихся: 7- 12лет

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	4	-	
1.1	Техника безопасности.	4	4	-	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка.	90	-	90	
2.1	Развитие силы мышц ног	12	-	12	Педагогическое наблюдение
2.2	Развитие силы мышц рук	12	-	12	
2.3	Развитие силы мышц пресса и спины	12	-	12	
2.4	Развитие гибкости мышц	12	-	12	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
2.5	Развитие координации	12	-	12	

2.6	Развитие общей выносливости	10	-	10	Педагогическое наблюдение
2.7	Развитие скорости	10	-	10	Педагогическое наблюдение
2.8	Развитие скоростно-силовых качеств	10	-	10	
3	Специальная физическая подготовка	32	-	32	
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций	4	-	4	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
3.2	Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту	4	-	4	
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину	4	-	4	
3.4	Развитие скорости реакции	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3.5	Развитие специальной выносливости	4	-	4	
3.6	Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции	4	-	4	
3.7	Развитие специальной силы для прыжков в длину	4	-	4	
3.8	Развитие специальной силы для прыжков в высоту	4	-	4	
4.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	56	14	42	
4.1	Обучение технике бега на короткие дистанции	4	1	3	Анализ упражнений вместе с учащимися
4.2	Обучение технике бега на средние дистанции	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.3	Обучение технике бега на длинные дистанции	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.4	Обучение технике низкого старта	4	1	3	

4.5	Обучение технике высокого старта	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.6	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»	4	1	3	
4.7	Обучение технике прыжка в длину с разбега	4	1	3	
4.8	Обучение технике прыжка в длину с места	4	1	3	
4.9	Обучение технике бега через барьеры	4	1	3	
4.10	Обучение технике спортивной ходьбы	4	1	3	
4.11	Обучение технике толкания ядра	4	1	3	
4.12	Обучение технике метания мяча	4	1	3	
4.13	Обучение эстафетному бегу	4	1	3	
4.14	Техника передачи эстафетной палочки	4	1	3	
5.	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике	16	12	4	
5.1	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции	2	1,5	0,5	Беседа, опрос
5.2	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции	2	1,5	0,5	Беседа, опрос
5.3	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции	2	1,5	0,5	
5.4	Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами	2	1,5	0,5	
5.5	Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину	2	1,5	0,5	

5.6	Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту	2	1,5	0,5	
5.7	Ознакомление с правилами соревнований по метаниям	2	1,5	0,5	
5.8	Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу	2	1,5	0,5	
6.	Медицинское обследование (Диспансеризация)	2	-	2	
7.	Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах).	10	7,5	2,5	
7.1	Гигиена и закаливание	2	1,5	0,5	Беседа, опрос
7.2	Режим тренировочных занятий и отдыха	2	1,5	0,5	
7.3	Питание	2	1,5	0,5	
7.4	Самоконтроль	2	1,5	0,5	Беседа, опрос
7.5	Оказание первой помощи при травмах	2	1,5	0,5	Беседа, опрос
8.	Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	4	-	4	
8.1	Участие в соревнованиях	2	-	2	
8.2	сдача контрольно-переводных нормативов	2	-	2	Челночный бег 10м; Наклон вперед; Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Бег 5 мин., Челночный бег 3*10м, Прыжок в длину с места.

9.	Итоговые занятия	2	0,5	1,5	
	ИТОГО	216	38	178	

**Учебный план 2 года обучения**  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лёгкая атлетика»  
Возраст учащихся: 7- 12лет

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	4	-	
1.1	Техника безопасности.	4	4	-	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка.	62	-	62	
2.1	Развитие силы мышц ног	8	-	8	Педагогическое наблюдение
2.2	Развитие силы мышц рук	8	-	8	
2.3	Развитие силы мышц пресса и спины	8	-	8	
2.4	Развитие гибкости мышц	8	-	8	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
2.5	Развитие координации	8	-	8	
2.6	Развитие общей выносливости	8	-	8	Педагогическое наблюдение
2.7	Развитие скорости	8	-	8	Педагогическое наблюдение
2.8	Развитие скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3	Специальная физическая подготовка	42	-	42	
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций	6	-	6	

3.2	Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту	6	-	6	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину	6	-	6	
3.4	Развитие скорости реакции	6	-	6	Педагогическое наблюдение
3.5	Развитие специальной выносливости	6	-	6	
3.6	Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции	4	-	4	
3.7	Развитие специальной силы для прыжков в длину	4	-	4	
3.8	Развитие специальной силы для прыжков в высоту	4	-	4	
4.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	56	14	42	
4.1	Обучение технике бега на короткие дистанции	4	1	3	Анализ упражнений вместе с учащимися
4.2	Обучение технике бега на средние дистанции	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.3	Обучение технике бега на длинные дистанции	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.4	Обучение технике низкого старта	4	1	3	
4.5	Обучение технике высокого старта	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.6	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»	4	1	3	
4.7	Обучение технике прыжка в длину с разбега	4	1	3	
4.8	Обучение технике прыжка в длину с места	4	1	3	

4.9	Обучение технике бега через барьеры	4	1	3	
4.10	Обучение технике спортивной ходьбы	4	1	3	
4.11	Обучение технике толкания ядра	4	1	3	
4.12	Обучение технике метания мяча	4	1	3	
4.13	Обучение эстафетному бегу	4	1	3	
4.14	Техника передачи эстафетной палочки	4	1	3	
5.	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике	32	24	8	
5.1	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции	4	3	1	Беседа, опрос
5.2	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции	4	3	1	Беседа, опрос
5.3	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции	4	3	1	
5.4	Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами	4	3	1	
5.5	Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину	4	3	1	
5.6	Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту	4	3	1	
5.7	Ознакомление с правилами соревнований по метаниям	4	3	1	
5.8	Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу	4	3	1	
6.	Медицинское обследование (Диспансеризация)	4	-	4	
7.	Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных	10	5	5	

	занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах).				
7.1	Гигиена и закаливание	2	1	1	Беседа, опрос
7.2	Режим тренировочных занятий и отдыха	2	1	1	
7.3	Питание	2	1	1	
7.4	Самоконтроль	2	1	1	Беседа, опрос
7.5	Оказание первой помощи при травмах	2	1	1	Беседа, опрос
8.	Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	4	-	4	
8.1	Участие в соревнованиях	2	-	2	
8.2	Сдача контрольно-переводных нормативов	2	-	2	Челночный бег 10м; Наклон вперёд; Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Бег 5 мин., Челночный бег 10м, Прыжок в длину с места.
9.	Итоговые занятия	2	0,5	1,5	
	ИТОГО	216	47,5	126,5	

**Учебный план 3 года обучения**  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лёгкая атлетика»  
Возраст учащихся: 7- 12лет

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие.	4	4	-	
1.1	Техника безопасности.	4	4	-	Опрос, беседа
2.	Общая физическая подготовка.	62	-	62	
2.1	Развитие силы мышц ног	8	-	8	Педагогическое наблюдение
2.2	Развитие силы мышц рук	8	-	8	
2.3	Развитие силы мышц пресса и спины	8	-	8	
2.4	Развитие гибкости мышц	8	-	8	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
2.5	Развитие координации	8	-	8	
2.6	Развитие общей выносливости	8	-	8	Педагогическое наблюдение
2.7	Развитие скорости	8	-	8	Педагогическое наблюдение
2.8	Развитие скоростно-силовых качеств	6	-	6	
3	Специальная физическая подготовка	42	-	42	
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций	6	-	6	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
3.2	Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту	6	-	6	
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину	6	-	6	
3.4	Развитие скорости реакции	6	-	6	Педагогическое наблюдение
3.5	Развитие специальной выносливости	6	-	6	
3.6	Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции	4	-	4	
3.7	Развитие специальной силы для прыжков в длину	4	-	4	
3.8	Развитие специальной силы для прыжков в высоту	4	-	4	

4.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	56	14	42	
4.1	Обучение технике бега на короткие дистанции	4	1	3	Анализ упражнений вместе с учащимися
4.2	Обучение технике бега на средние дистанции	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.3	Обучение технике бега на длинные дистанции	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.4	Обучение технике низкого старта	4	1	3	
4.5	Обучение технике высокого старта	4	1	3	Просмотр и анализ упражнений вместе с учащимися
4.6	Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»	4	1	3	
4.7	Обучение технике прыжка в длину с разбега	4	1	3	
4.8	Обучение технике прыжка в длину с места	4	1	3	
4.9	Обучение технике бега через барьеры	4	1	3	
4.10	Обучение технике спортивной ходьбы	4	1	3	
4.11	Обучение технике толкания ядра	4	1	3	
4.12	Обучение технике метания мяча	4	1	3	
4.13	Обучение эстафетному бегу	4	1	3	
4.14	Техника передачи эстафетной палочки	4	1	3	
5.	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике	32	24	8	
5.1	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции	4	3	1	Беседа, опрос

5.2	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции	4	3	1	Беседа, опрос
5.3	Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции	4	3	1	
5.4	Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами	4	3	1	
5.5	Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину	4	3	1	
5.6	Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту	4	3	1	
5.7	Ознакомление с правилами соревнований по метаниям	4	3	1	
5.8	Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу	4	3	1	
6.	Медицинское обследование (Диспансеризация)	4	-	4	
7.	Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах).	10	5	5	
7.1	Гигиена и закаливание	2	1	1	Беседа, опрос
7.2	Режим тренировочных занятий и отдыха	2	1	1	
7.3	Питание	2	1	1	
7.4	Самоконтроль	2	1	1	Беседа, опрос
7.5	Оказание первой помощи при травмах	2	1	1	Беседа, опрос

8.	Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов	4	-	4	
8.1	Участие в соревнованиях	2	-	2	
8.2	Сдача контрольно-переводных нормативов	2	-	2	Челночный бег 10м; Наклон вперёд; Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Бег 5 мин., Челночный бег 3*10м, Прыжок в длину с места.
9.	Итоговые занятия	2	0,5	1,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>47,5</b>	<b>126,5</b>	

**Рабочая программа 1 года обучения**  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лёгкая атлетика»  
Возраст учащихся: 7-12 лет

Группа: № 1

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;

**Ожидаемые результаты:**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися являются следующие умения:

-принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

#### ***Познавательные***

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

#### ***Коммуникативные***

- уметь слушать тренера;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

**Предметными** результатами являются следующие умения:

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **Календарно-тематическое планирование.**

#### **Первый год обучения.**

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план.	Дата факт
-------------------------	--------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---------------	--------------

Раздел	Вводное занятие - 2				
1.	<b>Тема: Вводное занятие.</b> <i>Теория:</i> Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятиях.	2	-	05.09	
Раздел	Общая физическая подготовка - 16				
2	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	07.09	
3	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	09.09	
4	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	12.09	
5	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	14.09	
6	<b>Тема:</b> Развитие координации <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	16.09	
7	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	19.09	
8.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	21.09	
9.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	23.09	
Раздел	Специальная физическая подготовка - 16				
10.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	26.09	

11.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	28.09	
12.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	30.09	
13.	<b>Тема:</b> Развитие скорости реакции <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	03.10	
14.	<b>Тема:</b> Развитие специальная выносливость <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	05.10	
15.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.	-	2	07.10	
16.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в длину <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.	-	2	10.10	
17.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в высоту <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.	-	2	12.10	
Раздел	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 28				
18.	<b>Тема:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.	0,5	1,5	14.10	
19.	<b>Тема:</b> Обучение технике бега на средние дистанции <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на средние дистанции, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику бега на средние дистанции.	0,5	1,5	17.10	

20.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на длинные дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.</p>	0,5	1,5	19.10	
21.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике низкого старта</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – низкого старта, его значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Выбегания из разных исходных положений. Расстановка на старте.</p>	0,5	1,5	21.10	
22.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике высокого старта</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – высокого старта, его значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Выбегания с высокого старта.</p>	0,5	1,5	24.10	
23.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в высоту способом «ножницы», её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику прыжка в высоту способом «ножницы» с места, с разбега.</p>	0,5	1,5	26.10	
24.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.</p>	0,5	1,5	28.10	
25.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с места</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с места, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки с места с резиной, с утяжелителями, через барьер.</p>	0,5	1,5	31.10	
26.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега через барьеры</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника бега через барьеры, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения через барьеры: ходьба, прыжки передом, боком, на ритм.</p>	0,5	1,5	02.11	
27.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике спортивной ходьбы</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника спортивной ходьбы, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на спортивный шаг, на гибкость.</p>	0,5	1,5	07.11	
28.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике толкания ядра</p>	0,5	1,5	09.11	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – техника толкания ядра, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.</p>				
29.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике метания мяча</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника метания мяча, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику метания мяча, развитие гибкости рук и спины.</p>	0,5	1,5	11.11	
30.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике эстафетного бега</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника эстафетного бега, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику эстафетного бега. Выбегания с низкого и высокого старта с эстафетной палочкой.</p>	0,5	1,5	14.11	
31.	<p><b>Тема:</b> Техника передачи эстафетной палочки</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.</p>	0,5	1,5	16.11	
Раздел	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике - 16				
32.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	18.11	
33.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.</p>	1,5	0,5	21.11	
34.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног.</p>	1,5	0,5	23.11	
35.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами</p>	1,5	0,5	25.11	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований в беге с барьерами. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>				
36.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в длину. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Невод»</p>	1,5	0,5	28.11	
37.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в высоту. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, эстафеты.</p>	1,5	0,5	30.11	
38.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по метаниям</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».</p>	1,5	0,5	02.12	
39.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	05.12	
Раздел	Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах) - 10				
40.	<p><b>Тема:</b> Гигиена и закаливание</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – гигиена и закаливание, их значение.</p> <p><i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.</p>	1	1	07.12	
41.	<p><b>Тема:</b> Режим тренировочных занятий и отдыха</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – режим тренировочных занятий и отдыха, его значение.</p> <p><i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.</p>	1	1	09.12	
42.	<p><b>Тема:</b> Питание</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – питание, правильное питание, их значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.</p>	1	1	12.12	

43.	<b>Тема:</b> Самоконтроль <i>Теория:</i> Понятие – самоконтроль, его значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	14.12	
44.	<b>Тема:</b> Оказание первой помощи при травмах <i>Теория:</i> Понятие – оказание первой помощи при травмах, её значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	16.12	
Раздел	Общая физическая подготовка - 12				
45.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	19.12	
46.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	21.12	
47.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	23.12	
48.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	26.12	
49.	<b>Тема:</b> Развитие координации <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	28.12	
50.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	30.12	
Раздел	Вводное занятие - 2				
51.	<b>Тема:</b> Вводное занятие. <i>Теория:</i> Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения	2	-	09.01	
Раздел	Общая физическая подготовка - 4				
52.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	11.01	
53.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств	-	2	13.01	13.01

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.				
Раздел	Специальная физическая подготовка – 16				
54.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	16.01	
55.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	18.01	
56.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	20.01	
57.	<b>Тема:</b> Развитие скорости реакции <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	23.01	
58.	<b>Тема:</b> Развитие специальная выносливость <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	25.01	
59.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.	-	2	27.01	
60.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в длину <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.	-	2	30.01	
61.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в высоту <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.	-	2	01.02	
Раздел	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 28				

62.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции  <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.</p>	0,5	1,5	03.02	
63.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на средние дистанции  <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на средние дистанции, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику бега на средние дистанции.</p>	0,5	1,5	06.02	
64.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на длинные дистанции  <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.</p>	0,5	1,5	08.02	
65.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике низкого старта  <b>Теория:</b> Понятие – низкого старта, его значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Выбегания из разных исходных положений. Расстановка на старте.</p>	0,5	1,5	10.02	
66.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике высокого старта  <b>Теория:</b> Понятие – высокого старта, его значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Выбегания с высокого старта.</p>	0,5	1,5	13.02	
67.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»  <b>Теория:</b> Понятие – техника прыжка в высоту способом «ножницы», её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику прыжка в высоту способом «ножницы» с места, с разбега.</p>	0,5	1,5	15.02	
68.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега  <b>Теория:</b> Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.</p>	0,5	1,5	17.02	
69.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с места  <b>Теория:</b> Понятие – техника прыжка в длину с места, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки с места с резиной, с утяжелителями, через барьер.</p>	0,5	1,5	20.02	
70.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега через барьеры</p>	0,5	1,5	22.02	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – техника бега через барьеры, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения через барьеры: ходьба, прыжки передом, боком, на ритм.</p>				
71.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике спортивной ходьбы</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника спортивной ходьбы, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на спортивный шаг, на гибкость.</p>	0,5	1,5	24.02	
72.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике толкания ядра</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника толкания ядра, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.</p>	0,5	1,5	27.02	
73.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике метания мяча</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника метания мяча, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику метания мяча, развитие гибкости рук и спины.</p>	0,5	1,5	01.03	
74.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике эстафетного бега</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника эстафетного бега, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику эстафетного бега. Выбегания с низкого и высокого старта с эстафетной палочкой.</p>	0,5	1,5	03.03	
75.	<p><b>Тема:</b> Техника передачи эстафетной палочки</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.</p>	0,5	1,5	06.03	
Раздел	Общая физическая подготовка - 16				
76.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.</p>	-	2	10.03	
77.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.</p>	-	2	13.03	
78.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины</p>	-	2	15.03	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.				
79.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	17.03	
80.	<b>Тема:</b> Развитие координации <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	20.03	
81.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	22.03	
82.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	24.03	
83.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	27.03	
Раздел	Медицинское обследование (Диспансеризация) - 2				
84.	Диспансеризация.	-	2	29.03	
Раздел	Общая физическая подготовка - 16				
85.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	31.03	
86.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	03.04	
87.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	05.04	
88.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	07.04	
89.	<b>Тема:</b> Развитие координации	-	2	10.04	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»				
90.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	12.04	12.04
91.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	14.04	
	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	17.04	1
Раздел	Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов - 2				
92.	<b>Тема:</b> Участие в соревнованиях «Первенство СШ «Лидер»	-	2	19.04	
Раздел	Общая физическая подготовка -16				
93.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	21.04	
94.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	24.04	
95.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	26.04	
96.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	28.04	
97.	<b>Тема:</b> Развитие координации <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	03.05	
98.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	05.05	
99.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	10.05	

Раздел	Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов - 2				
100.	<b>Тема:</b> Сдача контрольно-переводных нормативов	-	2	12.05	
Раздел	Общая физическая подготовка - 16				
101.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	15.05	
102.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	17.05	
103.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	19.05	
104.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	22.05	
105.	<b>Тема:</b> Развитие координации <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	24.05	
Раздел	Итоговые занятия - 2				
106.	<b>Тема:</b> Итоговое занятие Теория: Подведение итогов учебного года, объявление результатов каждого спортсмена, награждение за успешное окончание учебного года. Практика: Подвижные игры: «Чай-чай выручай», «Невод».	0,5	1,5		
	<b>Итого</b>	216			

Преподаватель оставляет за собой право изменять темы занятий, количество часов, последовательность проведения в зависимости от уровня подготовленности группы, времени проведения соревнований, прочего.

**Рабочая программа 2 года обучения**  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лёгкая атлетика»  
Возраст учащихся: 7-12 лет

Группа: № 1

Задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;

**Ожидаемые результаты:**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Предметными** результатами являются следующие умения:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**Календарно-тематическое планирование.**

**Второй год обучения.**

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план.	Дата факт
Раздел 1 Вводное занятие - 2					
1.	Тема: Вводное занятие. Теория: Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятиях.	2	-	04.09	

Раздел 2 Общая физическая подготовка - 16

Раздел 2 Общая физическая подготовка - 16					
2.	Тема: Развитие силы мышц ног Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	06.09	
3.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	08.09	
4.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	11.09	
5.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	13.09	
6.	<b>Тема:</b> Развитие координации Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	15.09	
7.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	18.09	
8.	<b>Тема:</b> Развитие скорости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	20.09	
9.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	22.09	
Раздел Специальная физическая подготовка - 16					
10.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	25.09	
11.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через	-	2	27.09	

	барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.				
12.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	29.09	
13.	<b>Тема:</b> Развитие скорости реакции <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	02.10	
14.	<b>Тема:</b> Развитие специальная выносливость <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	04.10	
15.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.	-	2	06.10	
16.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в длину <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.	-	2	09.10	
17.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в высоту <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.	-	2	11.10	
Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 28					
18.	<b>Тема:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.	0,5	1,5	13.10	
19.	<b>Тема:</b> Обучение технике бега на средние дистанции <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на средние дистанции, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику бега на средние дистанции.	0,5	1,5	16.10	

20.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на длинные дистанции</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.</p>	0,5	1,5	18.10	
21.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике низкого старта</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – низкого старта, его значение.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Выбегания из разных исходных положений. Расстановка на старте.</p>	0,5	1,5	20.10	
22.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике высокого старта</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – высокого старта, его значение.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Выбегания с высокого старта.</p>	0,5	1,5	23.10	
23.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – техника прыжка в высоту способом «ножницы», её значение.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику прыжка в высоту способом «ножницы» с места, с разбега.</p>	0,5	1,5	25.10	
24.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.</p>	0,5	1,5	27.10	
25.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с места</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – техника прыжка в длину с места, её значение.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки с места с резиной, с утяжелителями, через барьер.</p>	0,5	1,5	30.10	
26.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега через барьеры</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – техника бега через барьеры, её значение.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения через барьеры: ходьба, прыжки передом, боком, на ритм.</p>	0,5	1,5	01.11	

27.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике спортивной ходьбы  <b>Теория:</b> Понятие – техника спортивной ходьбы, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на спортивный шаг, на гибкость.</p>	0,5	1,5	06.11	
28.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике толкания ядра  <b>Теория:</b> Понятие – техника толкания ядра, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.</p>	0,5	1,5	08.11	
29.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике метания мяча  <b>Теория:</b> Понятие – техника метания мяча, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику метания мяча, развитие гибкости рук и спины.</p>	0,5	1,5	11.11	
30.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике эстафетного бега  <b>Теория:</b> Понятие – техника эстафетного бега, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику эстафетного бега. Выбегания с низкого и высокого старта с эстафетной палочкой.</p>	0,5	1,5	13.11	
31.	<p><b>Тема:</b> Техника передачи эстафетной палочки  <b>Теория:</b> Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.</p>	0,5	1,5	15.11	
Раздел Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике - 16					
32.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции  <b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	18.11	
33.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции  <b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.</p>	1,5	0,5	20.11	

34.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	22.11	
35.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований в беге с барьерами. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	25.11	
36.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по прыжкам в длину. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Невод»</p>	1,5	0,5	27.11	
37.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по прыжкам в высоту. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, эстафеты.</p>	1,5	0,5	29.11	
38.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по метаниям</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».</p>	1,5	0,5	01.12	
39.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	04.12	
Раздел Медицинское обследование (Диспансеризация) -2					
40.	Диспансеризация.	-	2	06.12	
Раздел Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах) - 10					
41.	<b>Тема:</b> Гигиена и закаливание	1	1	08.12	

	<i>Теория:</i> Понятие – гигиена и закаливание, их значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.				
42.	<b>Тема:</b> Режим тренировочных занятий и отдыха <i>Теория:</i> Понятие – режим тренировочных занятий и отдыха, его значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	11.12	
43.	<b>Тема:</b> Питание <i>Теория:</i> Понятие – питание, правильное питание, их значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	13.12	
44.	<b>Тема:</b> Самоконтроль <i>Теория:</i> Понятие – самоконтроль, его значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	15.12	
45.	<b>Тема:</b> Оказание первой помощи при травмах <i>Теория:</i> Понятие – оказание первой помощи при травмах, её значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	18.12	
Раздел Общая физическая подготовка - 10					
46.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	20.12	
47.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	22.12	
48.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	25.12	
49.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	27.12	
50.	<b>Тема:</b> Развитие координации <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	29.12	
Раздел Вводное занятие - 2					

51.	<i>Тема:</i> Вводное занятие. <i>Теория:</i> Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения	2	-	10.01	
Раздел Общая физическая подготовка - 4					
52.	<i>Тема:</i> Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	12.01	
53.	<i>Тема:</i> Развитие скоростно-силовых качеств <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	15.01	
Раздел Специальная физическая подготовка – 16					
54.	<i>Тема:</i> Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	17.01	
55.	<i>Тема:</i> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	19.01	
56.	<i>Тема:</i> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	22.01	
57.	<i>Тема:</i> Развитие скорости реакции <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	24.01	
58.	<i>Тема:</i> Развитие специальная выносливость <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	26.01	
59.	<i>Тема:</i> Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.	-	2	29.01	

60.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в длину <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.	-	2	31.02	
61.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в высоту <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.	-	2	02.02	
Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 28					
62.	<b>Тема:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.	0,5	1,5	04.02	
63.	<b>Тема:</b> Обучение технике бега на средние дистанции <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на средние дистанции, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику бега на средние дистанции.	0,5	1,5	07.02	
64.	<b>Тема:</b> Обучение технике бега на длинные дистанции <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.	0,5	1,5	09.02	
65.	<b>Тема:</b> Обучение технике низкого старта <b>Теория:</b> Понятие – низкого старта, его значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Выбегания из разных исходных положений. Расстановка на старте.	0,5	1,5	12.02	
66.	<b>Тема:</b> Обучение технике высокого старта <b>Теория:</b> Понятие – высокого старта, его значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Выбегания с высокого старта.	0,5	1,5	14.02	
67.	<b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»	0,5	1,5	16.02	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в высоту способом «ножницы», её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику прыжка в высоту способом «ножницы» с места, с разбега.</p>				
68.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.</p>	0,5	1,5	19.02	
69.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с места</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с места, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки с места с резиной, с утяжелителями, через барьер.</p>	0,5	1,5	21.02	
70.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега через барьеры</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника бега через барьеры, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения через барьеры: ходьба, прыжки передом, боком, на ритм.</p>	0,5	1,5	26.02	
71.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике спортивной ходьбы</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника спортивной ходьбы, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на спортивный шаг, на гибкость.</p>	0,5	1,5	28.02	
72.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике толкания ядра</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника толкания ядра, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.</p>	0,5	1,5	02.03	
73.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике метания мяча</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника метания мяча, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику метания мяча, развитие гибкости рук и спины.</p>	0,5	1,5	05.03	
74.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике эстафетного бега</p>	0,5	1,5	07.03	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – техника эстафетного бега, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику эстафетного бега. Выбегания с низкого и высокого старта с эстафетной палочкой.</p>					
75.	<p><b>Тема:</b> Техника передачи эстафетной палочки</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.</p>	0,5	1,5	09.03		
Раздел Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике- 16						
76.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	12.03		
77.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.</p>	1,5	0,5	14.03		
78.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	16.03		
79.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований в беге с барьерами. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	19.03	19.03	
80.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в длину. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Невод»</p>	1,5	0,5	21.03		

81.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по прыжкам в высоту. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, эстафеты.</p>	1,5	0,5	23.03	
82.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по метаниям</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».</p>	1,5	0,5	26.03	
83.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу</p> <p><b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног.</p>	1,5	0,5	28.03	
Раздел Общая физическая подготовка -14					
84.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.</p>	-	2	30.03	
85.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.</p>	-	2	02.04	
86.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.</p>	-	2	04.04	
87.	<p><b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).</p>	-	2	06.04	
88.	<p><b>Тема:</b> Развитие координации</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»</p>	-	2	09.04	
89.	<p><b>Тема:</b> Развитие общей выносливости</p> <p><b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км</p>	-	2	11.04	
90.	<p><b>Тема:</b> Развитие скорости</p>	-	2	13.04	

	Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.				
Раздел Медицинское обследование (Диспансеризация) - 2					
91.	Диспансеризация.	-	2	16.04	
Раздел Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов - 2					
92.	<b>Тема:</b> Участие в соревнованиях «Первенство СШ «Лидер»	-	2	18.04	
Раздел Общая физическая подготовка - 16					
93.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	20.04	
94.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	23.04	
95.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	25.04	
96.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	27.04	
97.	<b>Тема:</b> Развитие координации <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	30.04	
98.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	04.05	
99.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	07.05	
100.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	11.05	
Раздел Специальная физическая подготовка - 2					

101.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	14.05	
Раздел Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов - 2					
102.	<b>Тема:</b> Сдача контрольно-переводных нормативов	-	2	16.05	
Раздел Специальная физическая подготовка - 10					
103.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	18.05	18.05
104.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	21.05	21.05
105.	<b>Тема:</b> Развитие скорости реакции <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	23.05	23.05
106.	<b>Тема:</b> Развитие специальная выносливость <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	25.05	
107.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	28.05	
Раздел Итоговые занятия - 2					
108.	<b>Тема:</b> Итоговое занятие Теория: Подведение итогов учебного года, объявление результатов каждого спортсмена, награждение за успешное окончание учебного года. Практика: Подвижные игры: «Чай-чай выручай», «Невод».	0,5	1,5	30.05	
	<b>Итого</b>	216			

Преподаватель оставляет за собой право изменять темы занятий, количество часов, последовательность проведения в зависимости от уровня подготовленности группы, времени проведения соревнований, прочего.

**Рабочая программа 3 года обучения**  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лёгкая атлетика»  
Возраст учащихся: 7-12 лет

Группа: № 1

Задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;  
обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;  
подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

**Ожидаемые результаты:**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Предметными** результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### Календарно-тематическое планирование Третий год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Планиру- емые даты	Фактичес- кие даты
Раздел Вводное занятие 2					
1.	<b>Тема: Вводное занятие.</b> <i>Теория:</i> Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения	2	-	03.09	
Раздел . Общая физическая подготовка 16					
2.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	05.09	
3.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	07.09	
4.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	10.09	
5.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	12.09	

6.	<b>Тема:</b> Развитие координации <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	14.09	
7.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	17.09	
8.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	19.09	
9.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	21.09	
Раздел Специальная физическая подготовка 16					
10.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	24.09	
11.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	26.09	
12.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	28.09	
13.	<b>Тема:</b> Развитие скорости реакции <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	01.10	
14.	<b>Тема:</b> Развитие специальная выносливость <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	03.10	
15.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции	-	2	05.10	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – специальная сила для бега на короткие дистанции, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.</p>				
16.	<p><b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в длину</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – специальная сила для прыжков в длину, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.</p>	-	2	08.10	
17.	<p><b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в высоту</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – специальная сила для прыжков в высоту, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.</p>	-	2	10.10	
Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики 28					
18.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.</p>	0,5	1,5	12.10	
19.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на средние дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника бега на средние дистанции, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику бега на средние дистанции.</p>	0,5	1,5	15.10	
20.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на длинные дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.</p>	0,5	1,5	17.10	
21.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике низкого старта</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – низкого старта, его значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Выбегания из разных исходных положений. Расстановка на старте.</p>	0,5	1,5	19.10	
22.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике высокого старта</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – высокого старта, его значение.</p>	0,5	1,5	22.10	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Выбегания с высокого старта.				
23.	<b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» <i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в высоту способом «ножницы», её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику прыжка в высоту способом «ножницы» с места, с разбега.	0,5	1,5	24.10	
24.	<b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега <i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.	0,5	1,5	26.10	
25.	<b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с места <i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с места, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки с места с резиной, с утяжелителями, через барьер.	0,5	1,5	29.10	
26.	<b>Тема:</b> Обучение технике бега через барьеры <i>Теория:</i> Понятие – техника бега через барьеры, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения через барьеры: ходьба, прыжки передом, боком, на ритм.	0,5	1,5	31.10	
27.	<b>Тема:</b> Обучение технике спортивной ходьбы <i>Теория:</i> Понятие – техника спортивной ходьбы, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на спортивный шаг, на гибкость.	0,5	1,5	02.11	
28.	<b>Тема:</b> Обучение технике толкания ядра <i>Теория:</i> Понятие – техника толкания ядра, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.	0,5	1,5	05.11	
29.	<b>Тема:</b> Обучение технике метания мяча <i>Теория:</i> Понятие – техника метания мяча, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на	0,5	1,5	07.11	

	технику метания мяча, развитие гибкости рук и спины.				
30.	<b>Тема:</b> Обучение технике эстафетного бега <b>Теория:</b> Понятие – техника эстафетного бега, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику эстафетного бега. Выбегания с низкого и высокого старта с эстафетной палочкой.	0,5	1,5	09.11	
31.	<b>Тема:</b> Техника передачи эстафетной палочки <b>Теория:</b> Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.	0,5	1,5	12.11	
Раздел Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике 16 часов					
32.	<b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции <b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.	1,5	0,5	14.11	
33.	<b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции <b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.	1,5	0,5	16.11	
34.	<b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции <b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.	1,5	0,5	19.11	
35.	<b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами <b>Теория:</b> Понятие – правила соревнований в беге с барьерами. Примеры в практике, возможные варианты. <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.	1,5	0,5	21.11	
36.	<b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину	1,5	0,5	23.11	

	<i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в длину. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Невод»				
37.	<b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в высоту. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, эстафеты.	1,5	0,5	26.11	
38.	<b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по метаниям <i>Теория:</i> Понятие – Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».	1,5	0,5	28.11	
39.	<b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.	1,5	0,5	30.11	
Раздел Медицинское обследование (Диспансеризация) 2					
40.	Диспансеризация.	-	2	03.12	
Раздел Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах) 10 часов					
41.	<b>Тема:</b> Гигиена и закаливание <i>Теория:</i> Понятие – гигиена и закаливание, их значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	05.12	
42.	<b>Тема:</b> Режим тренировочных занятий и отдыха <i>Теория:</i> Понятие – режим тренировочных занятий и отдыха, его значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	07.12	
43.	<b>Тема:</b> Питание <i>Теория:</i> Понятие – питание, правильное питание, их значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	10.12	
44.	<b>Тема:</b> Самоконтроль <i>Теория:</i> Понятие – самоконтроль, его значение.	1	1	12.12	

	<i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.				
45.	<b>Тема:</b> Оказание первой помощи при травмах <b>Теория:</b> Понятие – оказание первой помощи при травмах, её значение. <b>Практика:</b> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	14.12	
Раздел Общая физическая подготовка 12					
46.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	17.12	
47.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	19.12	
48.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	21.12	
49.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	24.12	
50.	<b>Тема:</b> Развитие координации <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	26.12	
51.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	28.12	
Раздел Вводное занятие 2					
52.	<b>Тема:</b> Вводное занятие. <b>Теория:</b> Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения	2	-	09.01	
Раздел Общая физическая подготовка 4					
53.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	11.01	
54.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств	-	2	14.01	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.				
Раздел Специальная физическая подготовка 16					
55.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	16.01	
56.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	18.01	
57.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	21.01	
58.	<b>Тема:</b> Развитие скорости реакции <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	23.01	
59.	<b>Тема:</b> Развитие специальная выносливость <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	25.01	
60.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.	-	2	28.01	
61.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в длину <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.	-	2	30.01	
62.	<b>Тема:</b> Развитие специальной силы для прыжков в высоту <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.	-	2	01.02	

Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики 28

63.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции  <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.</p>	0,5	1,5	04.02	
64.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на средние дистанции  <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на средние дистанции, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику бега на средние дистанции.</p>	0,5	1,5	06.02	
65.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега на длинные дистанции  <b>Теория:</b> Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.</p>	0,5	1,5	08.02	
66.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике низкого старта  <b>Теория:</b> Понятие – низкого старта, его значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Выбегания из разных исходных положений. Расстановка на старте.</p>	0,5	1,5	11.02	
67.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике высокого старта  <b>Теория:</b> Понятие – высокого старта, его значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Выбегания с высокого старта.</p>	0,5	1,5	13.02	
68.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»  <b>Теория:</b> Понятие – техника прыжка в высоту способом «ножницы», её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику прыжка в высоту способом «ножницы» с места, с разбега.</p>	0,5	1,5	15.02	
69.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с разбега  <b>Теория:</b> Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение.  <b>Практика:</b> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.</p>	0,5	1,5	18.02	
70.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике прыжка в длину с места</p>	0,5	1,5	20.02	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с места, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки с места с резиной, с утяжелителями, через барьер.</p>				
71.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике бега через барьеры</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника бега через барьеры, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения через барьеры: ходьба, прыжки передом, боком, на ритм.</p>	0,5	1,5	22.02	
72.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике спортивной ходьбы</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника спортивной ходьбы, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на спортивный шаг, на гибкость.</p>	0,5	1,5	25.02	
73.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике толкания ядра</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника толкания ядра, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.</p>	0,5	1,5	27.02	
74.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике метания мяча</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника метания мяча, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику метания мяча, развитие гибкости рук и спины.</p>	0,5	1,5	29.02	
75.	<p><b>Тема:</b> Обучение технике эстафетного бега</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника эстафетного бега, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику эстафетного бега. Выбегания с низкого и высокого старта с эстафетной палочкой.</p>	0,5	1,5	03.03	
76.	<p><b>Тема:</b> Техника передачи эстафетной палочки</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.</p>	0,5	1,5	05.03	
Раздел .Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике 16					
77.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции</p>	1,5	0,5	07.03	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>				
78.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.</p>	1,5	0,5	10.03	
79.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	12.03	
80.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований в беге с барьерами. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	14.03	
81.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в длину. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Невод»</p>	1,5	0,5	17.03	
82.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в высоту. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, эстафеты.</p>	1,5	0,5	17.03	
83.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по метаниям</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».</p>	1,5	0,5	19.03	
84.	<p><b>Тема:</b> Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу</p>	1,5	0,5	21.03	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног.</p>				
Раздел Общая физическая подготовка 14					
85.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.</p>	-	2	24.03	
86.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.</p>	-	2	26.03	
87.	<p><b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.</p>	-	2	28.03	
88.	<p><b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).</p>	-	2	31.03	
89.	<p><b>Тема:</b> Развитие координации</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»</p>	-	2	02.04	
90.	<p><b>Тема:</b> Развитие общей выносливости</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км</p>	-	2	04.04	
91.	<p><b>Тема:</b> Развитие скорости</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.</p>	-	2	07.04	
Раздел Медицинское обследование (Диспансеризация) 2					
92.	Диспансеризация.	-	2	09.04	
Раздел Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов 2					
93.	<b>Тема:</b> Участие в соревнованиях «Первенство СШ «Лидер»	-	2	11.04	
Раздел Общая физическая подготовка 16					
94.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц ног	-	2	14.04	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.				
95.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц рук <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	16.04	
96.	<b>Тема:</b> Развитие силы мышц пресса и спины <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	18.04	
97.	<b>Тема:</b> Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	21.04	
98.	<b>Тема:</b> Развитие координации <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	23.04	
99.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	25.04	
100.	<b>Тема:</b> Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	28.04	
101.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	30.04	
Раздел Специальная физическая подготовка 2					
102.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	05.05	
Раздел Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов 2					
103.	<b>Тема:</b> Сдача контрольно-переводных нормативов	-	2	07.05	
Раздел Специальная физическая подготовка 4					
104.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту	-	2	12.05	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.				
105.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	14.05	
106.	<b>Тема:</b> Развитие скорости реакции <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	16.05	
107.	<b>Тема:</b> Развитие специальная выносливость <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	19.05	
Раздел Итоговое занятие 2					
108.	<b>Тема:</b> Итоговое занятие Теория: Подведение итогов учебного года, объявление результатов каждого спортсмена, награждение за успешное окончание учебного года. <i>Практика:</i> Подвижные игры: «Чай-чай выручай», «Невод».	-	2	21.05	
	<b>Итого</b>	216			

Преподаватель оставляет за собой право изменять темы занятий, количество часов, последовательность проведения в зависимости от уровня подготовленности группы, времени проведения соревнований, прочего.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Педагогические методики и технологии, используемые при реализации программы.**

#### **1. Игровые технологии.**

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью. Место и роль игровой технологии в учебном процессе, сочетание элементов игры и учения во многом зависят от понимания тренером функций и классификации педагогических игр. В первую очередь следует разделить игры по виду деятельности на физические (двигательные), интеллектуальные (умственные), трудовые, социальные и психологические.

Игра в команде позволяет сплотить детский коллектив в единую группу, в единый организм, способный решать задачи более высокого уровня, нежели доступные одному ребенку, и зачастую - более сложные. Соревновательность в игре создает у обучающегося или группы стремление выполнить задание быстрее и качественнее конкурента, что позволяет сократить время на выполнение задания с одной стороны, и добиться реально приемлемого результата с другой. Игра обогащает знания, способствует проявлению способностей и наклонностей, совершенствует их. Игра — это еще и средство диагностики. Через игру можно отследить физическое, творческое и личностное развитие ребенка. Ребенок раскрывается в игре, воспринимает задания как игру, чувствует заинтересованность в получении верного результата, стремиться к лучшему из возможных решений.

#### **2. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.**

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях по легкой атлетике. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по легкой атлетике включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Спортсмены просматривают

упражнение, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Для того чтобы ребенок ощущал эмоциональное благополучие, чтобы ему было уютно и комфортно на занятии, должна быть создана нужная атмосфера, важными составляющими которой являются взаимное уважение, искренность, юмор и веселье. При такой атмосфере дети смогут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы, то есть постепенно начнет создаваться атмосфера сотрудничества.

### **3. Информационные технологии.**

В своей работе данные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения.

Применение компьютера позволяет:

- обучать учащихся новым элементам, путем просмотра видео, фото;
- разбирать на видео ошибки после соревнований;
- накапливать и хранить видео файлы с соревнований;
- хранить фото и видеоматериалы команды;
- поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.

Компьютер даёт возможность воспитанникам:

- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
- пользоваться почтовыми услугами Интернета;

При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения легкой атлетике .

### **4. Технология здоровье сберегающего обучения.**

Здоровье формирующие образовательные технологии» по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. На занятиях легкой атлетикой нами принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. В процессе обучения в команде формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Учащиеся учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению ребенка. В своей работе мы используем здоровьесберегающие образовательные технологии. Они подразделяются на подгруппы:

1. организационно–педагогические
2. психолого - педагогические технологии
3. учебно-воспитательные технологии
4. лечебно - оздоровительные технологии
5. физкультурно-оздоровительные технологии

### **Дидактические материалы**

1. Айриянц А.Г. Легкая атлетика. М., Физкультура и спорт, 2017.
  2. Борзов В. - 10 секунд - целая жизнь. - М., Физкультура и спорт. - 2019.
  3. Ильинин В.И. Студенческий спорт и жизнь / Пособие для студентов ВУЗов. - М.: АО «АСПЕКТ ПРЕСС», 2017. - 144 с.
  4. Олимова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС, 2019.
  5. Л. Кун «Всеобщая история физической культуры и спорта»; Москва 2018.
  6. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 2019г.
  7. Е.А. Малков. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 2019 г.
  8. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис...канд. пед. наук. М., 2018, 23 с.
  9. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2018, 671 с.
- «Физическая культура 5-6-7класс» под редакцией  
М.Я.Виленкина, Москва, Просвещение, 2015год.

10. Интернет ресурсы nadejda.pavlo2018

11. Просмотр видеозаписей лучших спортсменов планеты по лёгкой атлетике в разных её видах в интернете.

**Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:**

- входная диагностика - проводится при наборе учащихся или на начальном этапе формирования групп;

- тестирование в конце года по общей физической подготовки и специально физической подготовки;

- итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе (проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ученика).

**Критерии оценивания при сдаче контрольных нормативов.**

Контрольные упражнения	Дети из спортивной секции «Лёгкая атлетика» (7-12 лет)
Бег 10м, сек.	Менее 1,80с - отлично 1,80 - 2,20с. – хорошо Более 2,20 с. - удовлетворительно
Бег 5 мин.,	1200 и меньше – отлично 900-1200 - хорошо Менее 900 - удовлетворительно
Челночный бег 10м, с.	2,30 и меньше – отлично 2,30-2,80- хорошо 2,90 и больше - удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см.	180 и больше - отлично 140 -180 – хорошо 139 и меньше - удовлетворительно
Наклон вперед, см.	16 и более – отлично 6 – 15 – хорошо Менее 6 - удовлетворительно
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, р.	более 18- отлично 10-18- хорошо менее 10 - удовлетворительно

Результативность деятельности учащихся на кружке  
«Лёгкая атлетика» (входящая и итоговая диагностика)

\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ Г

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 10м, сек.	Бег 5 мин.,	Челночный бег 10м, с.	Прыжок в длину с места, см.	Наклон вперёд, см.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, р.